**Занятие 5**

**2 шаг Технологии осознанной самотрансформации личности**

**1.Формулируем позитивные установки на негативные прогреммы**

**2.Трансформируем ситуации, в которых были записаны НП**

**3 .Загружаем позитивные установки в Подсознание**

**Спасобы загрузки позитивных утверждений:**

**Первый путь** – убедить вой разум при помощи многократного повторения

**Второй путь** – так занести новую установку в Отдел готовых решений, минуя оценку Разума

**Два вида утверждений:**

* Первый вид – это когда вы решаете изменить себя, и заявляете об этом своему Подсознанию.
* Второй - составляете новое утверждение, в котором вы обесцениваете то, что вас не устраивает. Находите в не устраивающем Вас качестве какие-то достоинства

**Правила составления ПУ**

1. Она должна указывать, что вы хотите получить вместо имеющейся негативной установки
2. Она должна содержать местоимения Я, мое, мне ( Меняетесь вы, а не окружающий мир).
3. Действие происходит сейчас (в формулировке используете настоящее время)
4. Короткая энергичная фраза.
5. Использовать приятные слова и образы
6. Использовать только позитивные формулировки

**Способы загрузки ПУ**

* **Дыхательные практики**
* **Йога**
* **Состояние Октава**
* **Секс**
* **Места Силы**
* **Коллективная энергетика**

**Создать систему напоминаний новых ПУ**

1. Развесить на видных местах фразы.
2. Многократно повторять, писать или петь до тех пор, пока не почувствуете, что она начинает работать.
3. Сделать «напоминалки», « заякорить» фразу. – брелки, украшения и пр
4. Сделать напоминалки на телефоне, на компьютере ( на экране)
5. Произнесение фразы во время физ.упражнений, ходьбы, плавания пр.
6. Сделать себе небольшой(или большой) подарочек. Поощрять себя за поведение, которое соответствует выбранной программе.

**Переписать негативную историю прошлого**

1. **Написать коротко историю, кога была заложена НП**
2. **Можно с этой ситуацией работать так же при помощи дыхательной практики**
3. **Оценить по 10 бальной шкале степень болезненности ( - 10 максимальная боль + 10 – все хорошо!)**
4. **Переписать эту же историю, но с позитивным развитием – оценить этот вариант по 10 бальной шкале ( постепенно довести до +10 )**
5. **Дополнить и улучшить ту же ситуацию ( п.4) и оценить этот вариант по 10 бальной шкале**
6. **Дополнить и улучшить ту же ситуацию ( п.5) и оценить этот вариант по 10 бальной шкале**
7. **Улучшать и дописывать до + 10 и Вы поверите в новый сюжет!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Событие** | **От -10 до +10** |
| **1** |  |  |
| **2** |  |  |
| **3** |  |  |
| **4** |  |  |
| **5** |  |  |
| **6** |  |  |
| **7** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Домашнее задание 6**

**1.Записать в таблицу ПУ на негативные программы**

**2. Переписать болезненную ситуацию Прошлого, в которой были записаны НУ**

**3. Загрузить ПУ с дыханием и выбрать 3 – 5 самых основных для эффективного достижения целей.**

**4. Создать систему «напоминалок» для ПУ**

4. Активизировать общение с тем человеком, который достиг цель, подобную Вашей.

**Создание Карты Желаний** - продолжаем с ней работать.

**Ежедневные задания**

**Утром**

1. Записывать цели. **ГЛАВНЫЕ ПУ** и качество силы в ежедневнике. Каждый день. Лучше писать левой рукой. Корректировать по мере необходимости.

2. Загрузите качество Силы, **ГЛАВНЫЕ ПУ** и цели с дыханием ( по 3-4 мин на каждую цель)

* Во время дыхания : используйте корректировку цели и проверьте сроки выполнения цели
* Задавать себе вопрос во время дыхания

Что надо делать для достижения цели? записать сразу и выполнять

**Вечером**

* Вести Дневник Достижений - 5 фактов, которые были за день
* Визуализация цели
* Медитация Благодарности